BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

# Schneeschuhtage im Tannheimer Tal!

## … traumhafte Wanderungen mit gemütlichem Standort im Tal

Das Tannheimer Tal gilt unter Kennern als Geheimtipp und kleines Juwel für Wintersportler, die Genuss und Erholung suchen. Bei nahezu allen Bedingungen sind hier, in diesem weitläufigen Tal im Norden Tirols, Schneeschuh-Touren möglich. Neben zahlreichen Gipfelzielen locken auch romantische Wanderungen durch die idyllischen Waldgebiete in die Region. In unserer gemütlichen, rustikalen Unterkunft, dem Hotel Goldenes Kreuz, werden wir abends kulinarisch nach allen Regeln der Kunst verwöhnt und lassen den Tag ganz entspannt ausklingen.

## Anforderungen

**Kondition**

Kondition für Aufstiege bis zu 1000 Höhenmetern und Gehzeiten bis 8 Stunden

**Technik**

Du bist ein erfahrener Schneeschuhwanderer und bist auch in anspruchsvollem, steilem Gelände sicher mit Schneeschuhen unterwegs.

## Tourenbeschreibung

**Tag 1:** Schattwald - Wies - Alter Hof - Zöblen - Unterkunft für die Woche in Tannheim / Hotel Goldenes Kreuz

Unsere erste Wanderung ist eine angenehme Eingehtour zum Wiesler Berg. Wir fahren mit dem Bus nach Schattwald und wandern nach Wies. Von dort steigen wir auf zum Alten Hof auf 1.465 m. Der Abstieg führt uns über den Gasthof "Zugspitzblick". Hier gönnen wir uns eine ausgiebige Pause mit Einkehr. Danach geht es weiter nach Zöblen und von hier aus mit dem Bus zurück nach Tannheim.

Höhenunterschied: bergauf 390m | bergab 380m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

**Tag 2:** Bichl - Älpeletal - Alpe Älpele - Schnurschrofen - Bichl

In Bichl auf 1.100 m starten wir heute zu unserer Tour. Über das Älpeletal steigen wir auf zur gleichnamigen Alpe (1.526 m) und wandern weiter bis zum Schnurschrofen. Hier auf 1.900 m haben wir einen wunderbaren Blick auf die Tannheimer Berge. Zurück geht es auf dem gleichen Weg wieder nach Bichl.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

**Tag 3:** Rauth am Gaichtpass - Krinnenspitze - Edenalpe - Nesselwängle

Heute werden wir zur Krinnenspitze aufsteigen. Zunächst geht es mit dem Bus nach Rauth am Gaichtpass. Unsere Tour führt uns heute bis auf 2.000 m. Auch hier genießen wir wieder einen wunderbaren Blick über das gesamte Tannheimer Tal, zur Zugspitze, zu den Lechtaler und Allgäuer Alpen. Beim Abstieg passieren wir die Nesselwängler Edenalpe, bevor wir in der Krinnenalpe eine ausgiebige Pause einlegen. Die letzten Höhenmeter legen wir mit dem Sesselilft zurück, der uns nach Nesselwängle bringt.

Höhenunterschied: bergauf 860m | bergab 480m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

**Tag 4:** Grän - Gessenwangalpe - Füssener Jöchle - Sebenspitze - Engetal - Grän

Der Bus bringt uns nach Grän. Hier starten wir über die Gessenwangalpe zum Füssener Jöchle (1.818 m). Wenn die Bedingungen passen, wandern wir weiter bis zur Sebenspitze (1.937 m). Über das Vilser Jöchle steigen wir ins Engetal nach Grän wieder ab.

Höhenunterschied: bergauf 780m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

---

**Sei dabei!** Auf Instagram und Facebook. Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. #willkommendraußen #visitbergschuleat

---

## Ausrüstung

- RUCKSACK MIT REGENHÜLLE 30L - 40L
- SCHNEESCHUHE* (GR. 36 BIS 46)
- LVS-GERÄT, SCHAUFEL, SONDE *
- BIWAKSACK
- FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE
- FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG
- WÄRMENDE JACKE
- MÜTZE / STIRNBAND
- SONNENSCHUTZ
- ENERGIERIEGEL / NÜSSE
- HÜTTENSCHUHE
- PERSONALAUSWEIS / BARGELD
- WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C
- STÖCKE MIT GROSSEN TELLERN*
- ERSATZBATTERIEN FÜR LVS-GERÄT
- FUNKTIONSSOCKEN
- LEICHTE HÜTTENHOSE
- WINTERTOURENHOSE
- HARDSHELLJACKE
- GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
- THERMOSFLASCHE
- GAMASCHEN (OPTIONAL)
- KLEINER KULTURBEUTEL
- BLASENPFLASTER & TAPE

Die mit einem *Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

## Details im Überblick

**LEISTUNGEN**
Schneeschuhguide
3 x Ü/F im Hotel (DZ oder MBZ)
2 x Abendessen im Hotel (Mittwoch Ruhetag)
Seilbahnfahrt
Transfer
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise)
Schneeschuhe & Stöcke (leihweise - Gr. 36 bis 46)

**MINDESTTEILNEHMERZAHL**
5 Personen
max. 11

**ZAHLUNGSINFO**
Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

**ZUSATZKOSTEN**
1 x Abendessen
Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

**MÖGLICHER AUFPREIS**
110.- EUR p.P. in Kleingruppe bei 4 Teilnehmern

**DAUER**
4 Tage von Montag - Donnerstag

**TREFFPUNKT**
11:00 Uhr Gasthof "Goldenes Kreuz", Unterhöfen 43, Tannheim

**RÜCKKEHR**
Rückkehr am letzten Tag ca. 15:00 Uhr

**HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT**
Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

## Preise und Termine

**EUR 830.00 pro Person ab 5 Personen**

## Allgemeine Informationen

**Unterbringung**
Wir wohnen in einem gemütlichen Gasthaus in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit Dusche. Einzelzimmer sind auf Anfrage bei Verfügbarkeit und gegen einen Aufpreis möglich.

Anreise mit dem PKW:

Der schnellste, einfachste und vignettenfreie Weg mit dem Auto ins Tannheimer Tal führt über die Autobahn A7.
Biegen Sie an der Ausfahrt "Oy-Mittelberg" rechts ab und folgen Sie der Bundesstraße B 310 Richtung Wertach/Oberjoch für ca. 15 Kilometer. In Oberjoch biegen Sie links ins Tannheimer Tal ab.

Aus der SCHWEIZ geht es am schnellsten über Lindau-Sonthofen bzw. Arlberg.
Von ITALIEN aus über die Autobahn Innsbruck-Mötz-Fernpass-Reutte-Weißenbach-Tannheimer Tal.

---

## Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basisschutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

- Reiserücktritt-Versicherung
- Reiseabbruch-Versicherung
- Umbuchungsgebühren-Schutz
- Reisegepäck-Versicherung
- Reise-Assistance
- Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 39,- pro Person.

https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandskrankenversicherung.

---

## Anforderungen

### Kondition

| | |
|---|---|
| 👣 | Kondition für Aufstiege bis zu 400 Höhenmeter und Gehzeiten bis zu 5 Stunden |
| 👣 👣 | Kondition für Aufstiege zwischen 500 und 700 Höhenmetern und Gehzeiten bis 6 Stunden |
| 👣 👣 👣 | Kondition für Aufstiege bis zu 1000 Höhenmeter und Gehzeiten bis 8 Stunden |

**Technik**

Du hast noch keine Erfahrung im Schneeschuhwandern, bist aber trittsicher (sicheres Gehen auch in unebenem Gelände).

Du hast bereits erste Erfahrung im Schneeschuhwandern (von Vorteil), bist sportlich und hast eine gute Kondition. Sicheres Gehen in unebenem und auch steilerem Gelände bereitet Dir keine Schwierigkeit.

Du bist ein erfahrener Schneeschuhwanderer und bist auch in anspruchsvollem, steilem Gelände sicher mit Schneeschuhen unterwegs.

## Guter Rat ist nicht teuer!

Wenn Du Dir nicht sicher bist, ob die Tour zu Dir passt, begleite uns bei einer Tagestour. Der Guide kann Dich dann beraten und Dir wertvolle Tipps geben.

# TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Wenn der innere Schweinehund mal wieder ziemlich laut knurrt, dann stell Dir einfach Deine Traumtour vor. Versetze Dich gedanklich in eine wunderschöne Winterlandschaft und erspüre das Gefühl von Freiheit. Wenn Du den Trainingsplan ausschneidest und an den Kühlschrank klebst, dann fällt das Training sicher noch leichter.

## Skitouren & Freeriden

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

**AUSDAUER:**

30 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

60 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

**TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:**

1 Minute Kniebeugen

1 Minute Skipping

1 Minute Ausfallschritte

1 Minute Strecksprünge

10 Minuten Balance Ball (einbeinig, beidbeinig)

## Schneeschuh-Wandern

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

**AUSDAUER:**

30 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

60 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

**TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:**

10 Minuten Zehenspitzenlaufen

10 Minuten Ballenstand an einer Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)

10 Minuten Balance Ball (einbeinig, beidbeinig)

Balancieren auf der Bordsteinkante

Von Stein zu Stein springen (Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL GMBH
WALSERSTR. 262
D-87568 / A-6992 HIRSCHEGG

ATU-NR.: 72922206
STEUER NR.: 97 148 / 6519
FIRMENBUCHNUMMER: FN 484534A

TEL.: +43 5517 30245
INFO@BERGSCHULE.AT
**WWW.BERGSCHULE.AT**

WALSER RAIFFEISEN BANK
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410
BIC: RANJAT2B